

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015



**НАПРЯМ II.  
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Грибан Г. П.</b> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62
<b>Гусаревич О. В., Кирпа В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	69
<b>Ильницкая А. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	72
<b>Котегова Л. І.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	76
<b>Крук М. З., Крук А. З., Мацапура В. А.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	80
<b>Кузнєцова О. Т.</b> СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	83
<b>Науменко О. А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	89
<b>Петров Д. О.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	92
<b>Савитська Н. О., Блажисевський Г. В.</b> РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ .....	97
<b>Сологубова С. В.</b> ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	100
<b>Твердохліб Ж. О.</b> ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	104
<b>Яблонська А. М.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	107

**НАПРЯМ III.  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Данюк О. М., Можарівський Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ .....	110
<b>Лахно О. Г.</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ .....	113
<b>Міцкевич Н. І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ .....	118

## **ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

Сологубова С. В.

*Придніпровська державна академія будівництва та архітектури*

**Постановка проблеми.** Останнім часом, як на Україні, так в інших країнах, відзначається тенденція до погіршення демографічних процесів, збільшення захворюваності, смертності і зменшення тривалості життя. Значне занепокоєння фахівців різних галузей викликає тенденція до погіршення здоров'я жінок. Велика кількість досліджень підтверджує зв'язок між гіподинамією, надмірною масою тіла та збільшенням ризику виникнення багатьох хронічних захворювань.

Кондиційне тренування на сучасному етапі розвитку суспільства є одним із важливіших факторів збереження здоров'я жінок, що особливо важливо для жінок першого зрілого віку, тому що саме цей період є одним з найсприятливіших для дії засобів фізичної культури. Саме тому дослідження змін фізичного стану жінок першого зрілого віку під впливом індивідуальних програм кондиційних тренувань є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз спеціальної наукової та науково методичної літератури показав, що перший зрілий вік є найбільш активним періодом життя для жінки, як у трудовій діяльності, так і в сім'ї, підтримка здоров'я в якому є запорукою високої роботоздатності на подальші роки, гарної постаті, збереження репродуктивної функції, затримки і уповільнення процесів старіння.

В кондиційному тренуванні в більшій мірі використовують вправи аеробного характеру. Тренування аеробної спрямованості викликає позитивні фізіологічні зміни, що забезпечують зменшення ризику серцевих нападів, – збільшення діаметру коронарних артерій, розміру серця та його насосної спроможності. І хоча ризик серцевого нападу збільшується в період виконання фізичних навантажень, переконливо доведено, що регулярні заняття значно знижують ймовірність його виникнення [2, 3, 8].

На думку іноземних фахівців фізичне навантаження чинить істотний вплив на вироблення статевих гормонів у організмі жінок – при низькій фізичній активності рівень гормонів знижується. Для нормальної нейрогуморальної регуляції усіх функцій дуже необхідне оптимальне фізичне навантаження, яке відповідає індивідуальним особливостям кожної жінки [1, 8].

Однією з найважливіших систем вегетативного забезпечення м'язової діяльності є кардіореспіраторна система. Резервні можливості цієї системи та кардіореспіраторна підготовленість дуже важливі для фізичного здоров'я людини [2, 9].

Зміни серцево-судинної системи під час фізичного навантаження полягають у збільшенні систолічного об'єму крові, зростанні ЧСС, хвилинного об'єму крові та ін. Відбувається також перерозподіл серцевого викиду на користь працюючих органів (скелетних м'язів, міокарда, легенів, активних зон мозку) та зменшення кровопостачання внутрішніх органів та шкіри [3, 7, 8].

У результаті систематичних занять фізичною культурою поліпшується обмін речовин, діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус та роботоздатність [6]. Регулярні заняття фізичними вправами сповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості і краси тіла, поліпшують поставу, ходу, нормалізують вагу, стабілізують кров'яний тиск, пульс, попереджають відкладення солей у суглобах, допомагають організму упоратися з перенапругою і стресами [3, 7].

Важливим результатом оздоровчого фізичного тренування є зменшення частоти вияву факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, посилення функціональних можливостей щитовидної залози та коркової речовини надниркових залоз, зменшення вираження окремих факторів ризику (паління, надмірна маса тіла), що дозволяють кожній людині досягти високої якості життя [4, 5, 9].

**Зв'язок роботи з науковими планами і темами.** Роботу виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки України в межах теми на 2011–2016 рр. – «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення», шифр теми 3.5 (номер державної реєстрації: 0111U001169).

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати і визначити ефективність індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять на основі раціонального поєднання різних видів фітнесу в залежності від гормонального фону протягом менструального циклу.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити наукові та методичні знання, вітчизняний і іноземний досвід з проблеми покращення фізичного стану жінок першого зрілого віку.
2. Оцінити зміни фізичного стану жінок першого зрілого віку під впливом індивідуальних програм кондиційних тренувань.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування та педагогічний експеримент; функціональні методи дослідження кардіореспіраторної системи та методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для аналізу фізичної підготовленості жінок експериментальної та контрольної груп до експерименту було використано рухові тести, запропоновані С. А. Душаніним у експрес-системі КОНТРЕКС-2, порівняння яких здійснювалось за допомогою t-критерію Стьюдента (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни результатів рухових тестів та індексу фізичного стану жінок експериментальної (n=60) та контрольної (n=40) груп у динаміці

Гру-пи	До експерименту			Після експерименту			t <sup>3</sup>	приріст %
	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	t <sup>1</sup>	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	t <sup>2</sup>		
Нахил тулуба уперед, см								
ЕГ	8,70±0,65	4,99	0,36	15,07±0,49	3,80	4,41*	7,87*	73
КГ	9,03±0,65	4,05		12,00±0,50	3,11		3,68*	33
Захват рукою лінійки під час падіння, см								
ЕГ	24,82±0,41	3,12	1,45	16,08±0,36	2,77	4,47*	16,22*	-35
КГ	24±0,40	2,49		18,73±0,48	2,98		8,59*	-22
Висота стрибка уверх, см								
ЕГ	25,6±0,29	2,24	1,02	37,01±0,29	2,79	8,92*	24,68*	45
КГ	25,18±0,31	1,91		31,95±0,44	2,77		12,73*	27
Частота піднімання прямих ніг з положення лежачі на спині за 20 с, рази								
ЕГ	10,12±0,68	5,24	0,32	19,86±0,56	4,33	2,87**	11,11*	96
КГ	10,42±0,66	4,17		17,37±0,67	4,19		7,43*	67
Частота згинань рук в упорі на колінах за 30 с, рази								
ЕГ	7,13±0,49	3,77	1,17	20,00±0,43	3,28	11,50*	19,93*	180
КГ	8,00±0,56	3,51		13,05±0,44	2,73		7,19*	63
ІФС, визначений за експрес-системою КОНТРЕКС-2, ум од.								
ЕГ	87,50±4,96	38,06	0,31	184,17±3,96	30,45	6,57*	15,36*	110
КГ	90,1±6,62	41,32		135,04±6,43	40,21		4,93*	50

Примітки: \* – різниця вірогідна ( $\rho < 0,001$ ;  $t_{\text{розр.}} > 3,39$ ); \*\* – ( $\rho < 0,01$ ;  $t_{\text{розр.}} > 2,63$ ).

Оскільки при усіх перерахованих значеннях  $t$  розраховане  $< t$  критерію, що дорівнює 1,98, при  $\rho > 0,05$ , то за показниками фізичної підготовленості на початку дослідження контрольна та експериментальна групи були ідентичними з вірогідністю 99,9%.

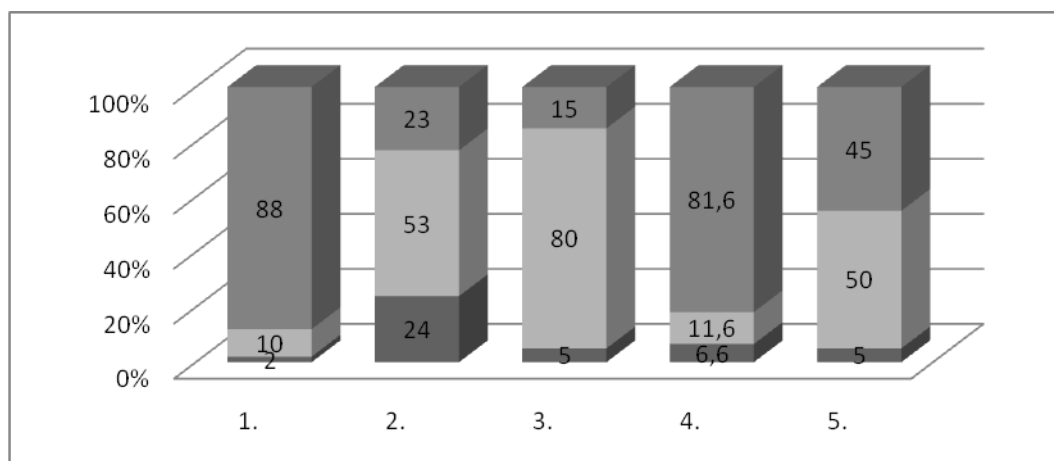
В кінці експерименту в обох групах відбулися достовірні позитивні зміни показників фізичної підготовленості, однак покращення показників жінок експериментальної групи було значно більшим ніж у контрольній групі. Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту свідчив, що фізична підготовленість жінок експериментальної групи за всіма отриманими показниками вірогідно покращилася в порівнянні з показниками контрольної групи.

При більш детальному аналізі змін фізичної підготовленості за період експерименту слід відмітити, що за показниками сумарної **гнучкості** (на прикладі нахилу вперед стоячи) в експериментальній групі показники 88% жінок перевищували нормативні для даної вікової групи, в 10% жінок – відповідали нормативним, і лише в 2% жінок були нижчими за нормативні (рис. 1).

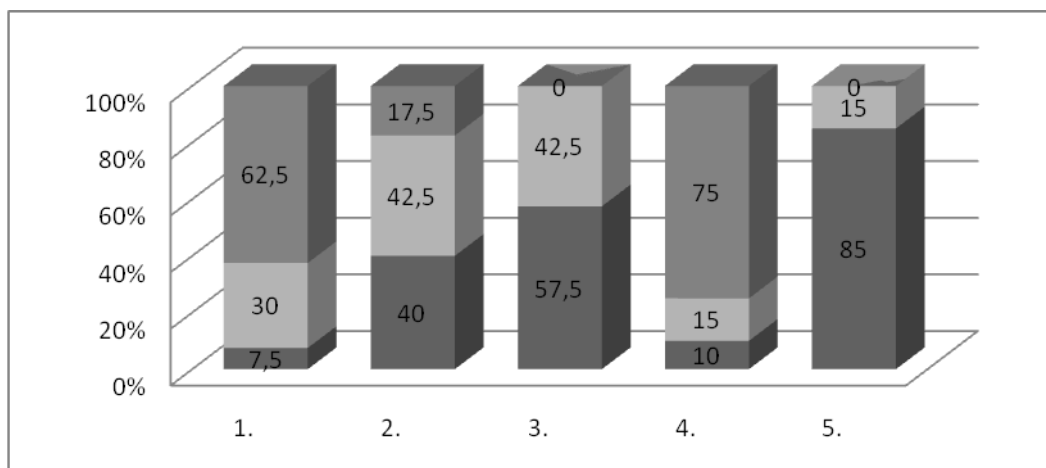
В контрольній групі показники 62,5% жінок перевищували нормативні для даної вікової групи, в 30% жінок – відповідали нормативним і в 7,5% жінок були нижчими за нормативні. Незважаючи на значний приріст гнучкості в порівнянні з початком експерименту в обох групах, у експериментальній групі показники, що перевищували нормативні зустрічаються майже на 26% частіше. Порівняння середніх показників експериментальної та контрольної груп свідчило про більш ефективний вплив розроблених програм на сумарну гнучкість жінок у експериментальній групі ( $15 \pm 0,49$  см проти  $12 \pm 0,49$  см у контрольній;  $\rho < 0,001$ ).

Аналіз змін **швидкісних якостей** у кінці дослідження (результати тесту «захвата рукою лінійки під час падіння») свідчив, що в експериментальній групі показники 23% жінок перевищували нормативні для даної вікової групи, в 53% жінок – відповідали нормативним і в 24% – були нижчими за нормативні. У контрольній групі показники 17,5% жінок перевищували нормативні для даної вікової групи, у 42,5% жінок – відповідали нормативним і в 40% – були нижчими за нормативні. Незважаючи на значний приріст швидкісних якостей у порівнянні з початком експерименту в обох групах, у експериментальній групі показники, що були меншими за нормативні зустрічаються на 16% рідше. Порівняння середніх показників експериментальної та контрольної груп свідчило про більш ефективний вплив розроблених програм на швидкісні якості жінок ( $16,08 \pm 0,36$  см у експериментальній групі проти  $18,73 \pm 0,48$  см у контрольній;  $\rho < 0,001$ ).

Показники **динамічної сили** (результати тесту «стрибок вгору») в експериментальній групі в 80% жінок відповідали нормативним, у 15% жінок – перевищували нормативні для даної вікової групи і лише в 5% жінок – показники динамічної сили були нижчими за нормативні. У контрольній групі показники в 42,5% жінок – відповідали нормативним, а в 57,3% – були нижчими за них. Незважаючи на значний приріст динамічної сили в порівнянні з початком експерименту в обох групах, у експериментальній групі в кінці дослідження показники, що були меншими за нормативні зустрічались на 52,5% рідше ніж у контролі. Порівняння середніх показників експериментальної та контрольної груп свідчило про більш ефективний вплив розроблених програм на динамічну силу жінок ( $37,01 \pm 0,29$  см у експериментальній групі проти  $31,95 \pm 0,44$  см у контрольній;  $\rho < 0,001$ ).



а. експериментальна група (n=60)



б. контрольна група (n=40)

Рис. 1. Характеристика фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку в кінці експерименту (%):

■ – вищі за нормативні; □ – у межах норми; ■ – нижчі за нормативні

Примітки:

1. Нахил тулуба вперед (см) характеризує гнучкість.

2. Захват рукою лінійки під час падіння (см) – швидкісні здібності.

3. Висота стрибка вгору (см) – динамічну силу

4. Максимальна частота піднімання прямих ніг з положення лежачі на спині за 20 с (разів) – швидкісно-силову витривалість м'язів тулуба.

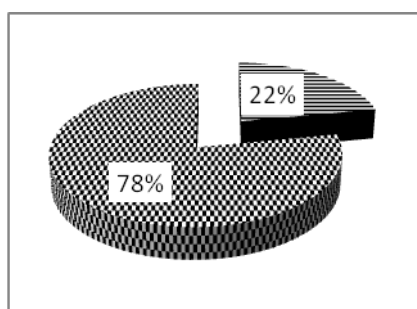
5. Максимальна частота згинань рук в упорі на колінах за 30 с (разів) – швидкісно-силову витривалість м'язів верхніх кінцівок.

Дослідження, проведені після експерименту виявили, що в 81,6% жінок експериментальної групи **швидкісно-силова витривалість м'язів живота** перевищувала нормативні показники для даної вікової групи, в 11,6% жінок – показники відповідали нормативним і лише в 6,6% – були нижчими за нормативні. У контрольній групі показники 75% жінок перевищували нормативні для даної вікової групи, в 15% жінок – відповідали нормативним і в 10% жінок показники швидкісно-силової витривалості м'язів живота були нижчими за нормативні. Отже значний приріст швидкісно-силової витривалості м'язів живота в порівнянні з початком експерименту спостерігався в обох групах, однак у експериментальній групі показники, що були більшими за нормативні зустрічаються майже на 7% частіше ніж у контрольній. Порівняння середніх показників обох груп свідчило про більш ефективний вплив розроблених програм на швидкісно-силову витривалість жінок ( $19,86 \pm 0,56$  р. у експериментальній групі проти  $17,37 \pm 0,67$  р. у контрольній;  $p < 0,01$ ).

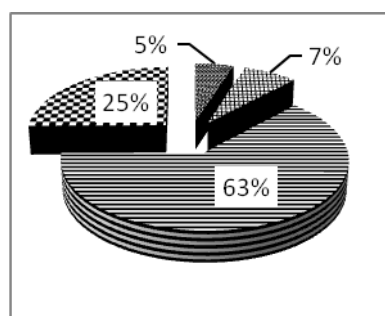
**Швидкісно-силова витривалість верхніх кінцівок** у 81,6% жінок експериментальної групи перевищувала норму для даної вікової групи, в 11,6% жінок – дані показники відповідали нормативним і тільки в 6,6% – були нижчими за нормативні. У контрольній групі показники лише 15% жінок відповідали нормативним для даної вікової групи, а в 85% жінок вони були нижчими за нормативні. Тобто в порівнянні з початком експерименту в обох групах швидкісно-силова витривалість верхніх кінцівок покращилась, але в експериментальній групі показники, що були меншими за нормативні зустрічались на 80% рідше ніж у контролі. Порівняння середніх показників експериментальної та контрольної груп також свідчило про більш ефективний вплив розроблених програм на силову витривалість верхніх кінцівок ( $20 \pm 0,43$  віджимань у експериментальній групі проти  $13,05 \pm 0,44$  віджимань у контрольній;  $p < 0,001$ ).

Таким чином, у експериментальній групі розроблені програми сприяли кращому розвитку таких фізичних якостей як гнучкість (приріст показника встановив 73% проти 33% у контрольній групі), швидкість (35% проти 22% відповідно), динамічна сила (45% проти 27%) і швидко-силово витривалість (м'язів животу 96% проти 67% та верхніх кінцівок у 3 рази проти 63%), про що свідчили результати педагогічного тестування в кінці експерименту, які достовірно перевищували показники контрольної групи ( $p < 0,001-0,01$ ). На покращення швидкісних якостей вплинуло підвищення темпу занять за рахунок посилення «ударності» аеробіки, шляхом збільшення темпу музикального супроводу. Покращення силових здібностей було забезпечено використанням силових вправ, цілеспрямованих на розвиток м'язів окремих ділянок тіла. На підвищення гнучкості впливало використання додаткових вправ на розтягування у відновлювальному мікроциклі.

Результати аналізу *рівня фізичного стану, визначеного за експрес-системою КОНТРЕКС-2* виявили, що до вищого за середній рівень фізичного стану в кінці експерименту належало 78% жінок експериментальної групи і лише 25% контрольної, підтвердив суттєве покращення фізичного стану обстежених жінок (рис. 2). Тобто, кількість жінок, рівень фізичного стану яких був середнім та нижчим у контрольній групі встановлювала 75%, у експериментальній – лише 22%. Порівняння середніх величин показників рівня фізичного стану виявило його достовірне покращення в експериментальній та контрольній групах у кінці експерименту. Однак різниця між показниками експериментальної групи на початку та в кінці дослідження була значно більшою, ніж між показниками контрольної (див. табл. 1).



**а. експериментальна група (n=60)**



**б. контрольна група (n=40)**

Рис. 2. Характеристика рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку за системою КОНТРЕКС-2 у кінці експерименту: – високий; – вищий за середній; – середній; – нижчий за середній; – низький.

При цьому, якщо на початку експерименту групи були ідентичними і вірогідної різниці між показниками не було, то в кінці експерименту відмінність показників експериментальної групи від контрольної стала достовірно значущою ( $p < 0,001$ ).

Таким чином, значне підвищення рівня фізичного стану жінок експериментальної групи (на 100%) у порівнянні з контрольною (на 50%) та те, що в 78% жінок експериментальної групи показники фізичного стану відповідали рівню «вище за середній» (проти 25% у контрольній), свідчило про більш високу ефективність розроблених індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта / Н. И. Волков, Е. М. Несен, Г. А. Осипенко, С. М. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 144 с.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. – К. : Олімпійська література, 2008. – 206 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
6. Насадюк І. Вплив оздоровчих видів гімнастики на морфофункціональні показники жінок 25–30 років / І. Насадюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць, вип. 9 : у 4 т. – Львів, 2005. – Т. 4. – С. 137–138.
7. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. пособ. / А. С. Солодков, Е. Б. Солодуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Олимпия-press, 2005. – 528 с.
8. Уилмор Джек Х. Физиология спорта : пер. с англ. / Х. Джек Уилмор, Девид Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
9. Хоули Э. Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : пер. с англ. / Эдвард Хоули, Френкс Б. Дон. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

#### АНОТАЦІЇ

##### ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Сологубова С. В.

*Придніпровська державна академія будівництва та архітектури*

В статті розглянуто основні закономірності покращення фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами кондиційного тренування. Визначено ефективність індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих

занять на основі раціонального сполучення різних видів фітнесу в залежності від гормонального фону протягом менструального циклу. Аналіз ефективності індивідуальних програм було виконано шляхом порівняння результатів рухових тестів (що належать до системи комплексної оцінки «КОНТРЕКС-2») контрольної та експериментальної груп у динаміці.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі заняття, жінки, перший зрілий вік, фітнес-тренування, фізичний стан.

### **ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Сологубова С. В.

*Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры*

В статье рассмотрены основные закономерности улучшения физического состояния женщин первого зрелого возраста средствами кондиционной тренировки. Определена эффективность индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий на основе рационального соединения разных видов фитнеса в зависимости от гормонального фона на протяжении менструального цикла. Анализ эффективности индивидуальных программ выполнен путем сравнения результатов двигательных тестов (входящих в систему комплексной оценки «КОНТРЕКС-2») контрольной и экспериментальной групп в динамике.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, женщины, первый зрелый возраст, фитнес-тренировки, физическое состояние.

In the article deals with basic laws to improve the physical condition of women of the first mature age by means of conditional training. The efficiency of the individual programs of fitness classes on the basis of different types of fitness depending on hormonal levels during the menstrual cycle. Analysis of the effectiveness of individual programs is made by comparing the results of motor tests (in the system of integrated assessment «KONTREKS-2»), control and experimental groups in the dynamics.

**Keywords:** sports and fitness classes, women, the first mature age, fitness classes, physical state.